

# EL TABACO SIN HUMO (RAPE)

Arizona Department of Corrections  
Health Service Bureau

Inmate Wellness Program  
HEP 1000S-01/06

El tabaco sin humo se denomina también, entre otros nombres, tabaco de masticar y rapé. Igual que los cigarros, el tabaco sin humo contiene muchas sustancias químicas. **Estos químicos pueden causar cáncer.** El cáncer es una enfermedad que le puede matar. Con los cigarro, Ud. tiene más probabilidad de contraer en los pulmones. Con el tabaco sin humo, Ud. tiene más probabilidad de contraer cáncer de la boca. **Los cánceres de la boca pueden ser muy dolorosos, obligando la excisión de la mandíbula y la extracción de buena parte de los dientes.**

A veces el uso del tabaco sin humo causa hinchazón de las encías y otros problemas bucales. Esto puede ser muy doloroso a la vez de causar la pérdida de sus dientes. Sin embargo, muchas veces Ud. sentirá dolor hasta que ya no haya remedio.

El tabaco sin humo también puede causar problemas cardiacos mortales y alta presión de la sangre. También puede le causar mal aliento, podredumbre dental, y dificultad para saborear su comida favorita.

Mucha gente podrá tratar de decirle que Ud. no se va a "picar" con el tabaco sin humo. Ellos se equivocan. El tabaco sin humo contiene **nicotina**. La nicotina es el mismo químico adictivo que tienen los cigarros. La falta de este químico es lo que le hace sufrir los rigores de la desnarcotización. Durante la etapa de detoxificación Ud. sentirá tembloroso, mareado o malhumorado los primeros días después del intento de parar.

## AMENESTACION

1. Los diabéticos deberían evitar el tabaco sin humo ya que puede contener azúcar.
2. Las mujeres embarazadas no deberían usar el tabaco sin humo debido al riesgo de defectos de nacimiento.

3. El uso del tabaco sin humo puede ser muy peligroso para personas con condiciones crónicas o problemas circulatorios.

1. El tabaco sin humo, denominado rapé o tabaco de masticar, ) es menos peligroso que el cigarro?

**Respuesta: No**

Como el cigarro, el tabaco sin humo es muy dañino para la salud. Puede causar cáncer en las mejillas, encías y garganta. Al usar el tabaco en esa forma regularmente acabará por salirle sangre y úlceras dolorosas en los labios y encías. El tabaco sin humo puede acarrear problemas mortales cardiacos y alta presión sanguínea.

2. ) El tabaco sin humo es adictivo?

**Respuesta: Sí**

El Tabaco sin humo continen nicotina que es una sustancia adictiva. Es el mismo químico que tiene el cigarro. El uso del tabaco crea una euforia o "alto" que pasa rápido dejándole a uno deprimido, mareado, tembloroso o malhumorado. Estas personas, luego, usan más tabaco para que se vayan estos síntomas feos. Después de usar el tabaco sin humo unas cuantas veces ya no sienten la euforia, pero todavía se sientan mal cuando pasan los efectos del tabaco.

4. Ya que uno empiece a usar el tabaco, ) puede dejarlo?

**Respuesta: Sí**

Ud. debe tener la voluntad de renunciar. No será fácil, pero se puede hacer. He aquí unas sugerencias que le pueden ayudar:

- # Escoja una fecha y comprométase a ella. (Si Ud. no puede parar "en frío", de la noche a la mañana, hable con su proveedor. Hay muchas otras formas de parar.)
- # Pídale a un amigo que renuncien juntos.
- # Coma dulces (sin azúcar). A veces es más fácil resistir las ganas de tabaco sin humo cuando tiene algo en la boca.
- # Haga ejercicio regular.